

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی TRX بر تری گلیسیرید (TG) زنان دیابتی نوع دو

## محل انتشار:

همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسنده:

شهره صمدپور - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف دیابت نوع ۲ به عنوان شایع ترین بیماری غدد درون ریز همراه با دیس لیپیدمی و مقاومت به انسولین، در جهان به شمار می آید. روش های مختلفی همچون دارو درمانی و انجام فعالیت ورزشی می تواند مفید فایده باشد، هر چند اطلاعات در مورد انواع روش های مختلف فعالیت ورزشی بر این مهم اندک است. بنابراین، هدف از مطالعه حاضر، بررسی اثر هشت هفته تمرین مقاومتی TRX بر تری گلیسیرید زنان دیابتی نوع ۲ می باشد. روش شناسی پژوهش حاضر، از نوع نیمه تجربی بوده و آزمودنی های این مطالعه را ۲۰ زن میانسال غیر فعال دیابتی با دامنه سنی ۴۰ تا ۶۰ سال تشکیل می دادند. آزمودنی ها پس از آشنایی با فرایند تحقیق، به طور تصادفی به دو گروه ده نفری تمرین و گروه کنترل تقسیم شدند. قبل و بعد از دوره تمرینی سطح استراحتی تری گلیسیرید سرمی آزمودنی ها اندازه گیری شد. مدت زمان برنامه تمرینی برای گروه تمرین ۸ هفته و هر هفته ۳ جلسه به مدت ۶۰ دقیقه بود. تحلیل داده ها به کمک نرم افزار SPSS (نسخه ۲۲) و روش آماری زوجی مورد استفاده قرار گرفت. یافته ها نتایج مطالعه حاضر نشان داد که ۸ هفته تمرین TRX باعث کاهش معنادار سطوح تری گلیسیرید سرمی در گروه تمرینی شد ( $P=0.001$ ) و هرچند کاهش جزئی در گروه کنترل از لحاظ آماری معنادار نبود. ( $P=0.64$ ) نتیجه گیری با توجه به یافته ها می توان نتیجه گرفت که انجام تمرین مقاومتی به روش TRX می تواند باعث کاهش سطوح استراحتی تری گلیسیرید سرمی زنان دیابتی نوع ۲ شده و میتواند برای افزایش سلامت زنان مفید فایده باشد.

## کلمات کلیدی:

دیابت نوع ۲، تری گلیسیرید، TG، تمرین مقاومتی، TRX، تمرینات ناپایدار، دیس لیپیدمی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371043>

